Fiche ressource

mne la futaie
sénart

Le ménage écologique

Maison de l'Environnement de Sénart
La Futaie - Bois de Bréviande - RD 346 - 77240 Vert-Saint-Denis
Tél : 01 64 10 53 95 - Fax : 01 64 10 53 99 - mne-lafutaie@san-senart.fr - www.senart.com

"Lingettes nettoyantes spécial WC antibactériennes", "spray super dégraissant spécial cuisine", "nettoyant pour vitre triple action", "gel spécial plaques vitrocéramiques"... la gamme des produits d'entretien proposés aux consommateurs s'élargit sans cesse. Là où nos grands-mères n'avaient recours qu'à quelques produits simples, nous en utilisons presque une quinzaine parmi lesquels la plupart ont un impact très négatif sur la santé, l'environnement... et notre budget !

Après avoir analysé 18 nettoyants ménagers, l'UFC-Que Choisir demandait en 2004 le retrait immédiat du marché des deux nettoyants multi-usages qui émettaient en effet du formaldéhyde, un gaz très irritant pour le système respiratoire et classé "cancérigène certain" par le centre international de recherche sur le cancer !

Plus généralement, sur les 18 nettoyants ménagers testés, 10 polluaient l'air intérieur en diffusant des substances chimiques peu recommandables pour la santé.

En terme de pollution de l'eau et de multiplication des déchets liés aux emballages, la plupart de ces produits ne sont pas meilleurs élèves. Quant aux mentions telles que "naturel", "respecte l'environnement"... il ne s'agit bien souvent que de "poudre aux yeux" destinée à doper les ventes et il est bien difficile pour le consommateur de s'y retrouver puisque rien n'oblige les fabricants à indiquer la composition exacte de leurs produits sur les emballages.

Quelques marques proposent tout de même des produits moins néfastes, mais le mieux reste encore de les fabriquer soi-même. Il est en effet possible à partir de substances simples, très bon marché, quasiment toutes d'origine naturelle, et totalement biodégradables, de réaliser des nettoyants dont l'efficacité n'a rien à envier à celle de l'arsenal chimique actuellement proposé aux consommateurs.
Cette fiche vous explique la marche à suivre...

Les ingrédients de base

Le bicarbonate de soude

Egalement appelé bicarbonate de sodium, il se présente sous la forme d'une poudre blanche. Il peut être obtenu à partir de gisements de natron (un minerai de sodium) ou à partir de sel et de craie.

Propriétés : nettoyant, détachant, désodorisant, abrasif doux.

Où en trouver ? : en grande surface au rayon "sel" ou "farine".

Coût : moins de 2€ le paquet de 400g.

Les cristaux de soude

Ces cristaux sont translucides et blanchissent au contact de l'air. Ils ont les mêmes origines que le bicarbonate de soude.

Propriétés : décomposent les matières organiques, dégraissant, détachant.

Où en trouver ? : en grande surface au rayon "lessives" ou "produits d'entretien".

Coût : Environ 2€ le sachet de 2 kg.

Remarque(s) : ne pas avaler - peut irriter les peaux fragiles (porter des gants) - tenir hors de portée des enfants

L'huile de lin

Elle est fabriquée à partir des graines de la plante.

Propriétés : fait briller, protège les terres cuites.

Où en trouver ? : en grande surface au rayon "bricolage".

Coût : environ 3€ la bouteille d'1 litre.

Remarque(s) : Attention, enfermer les chiffons imbibés d'huile de lin à l'abri de l'oxygène dans une boite métallique après utilisation, car ils sont auto-inflammables.

Les huiles essentielles

Elles sont obtenues par distilation de plantes.

Propriétés : Elles parfument et ont chacune d'autres propriétés : la lavande, l'essence de pin, de citron et la menthe sont antibactériennes; l'eucalyptus, le patchouli, la lavande et le citron sont antifongiques...

Où en trouver ? : dans les magasins spécialisés.

Coût : généralement 15/20€ le flacon de 50ml mais variable selon la plante; peut paraître cher mais seules quelques gouttes sont utilisées à chaque fois.

Remarque(s) : elles sont très concentrées et certaines peuvent irriter les peaux fragiles (porter des gants) - tenir hors de portée des enfants

Le jus de citron

Vous pouvez presser des citrons ou bien utiliser du jus en bouteille si vous n'avez pas de citrons à disposition.

Propriétés : désinfectant, décolorant, agent nettoyant, désodorisant.

Où en trouver ? : en grande surface.

Coût : environ 2,50€ le kg (6 à 7 citrons) ou environ 2€ la bouteille de 70cl.

Le savon de Marseille

Il est fabriqué à partir d'huiles végétales et de soude caustique.

Propriétés : dégraissant, détachant, antiseptique.

Où en trouver ? : dans les magasins spécialisés.

Coût : environ 4€ le bloc de 600g.

Savon de Marseille, le vrai

Attention aux appellations "savon de Marseille" que l'on trouve en grande surface car ils contiennent souvent des additifs néfastes pour l'environnement.

Voici la liste des ingrédients qu'il est normal (mais pas systématique) de trouver sur l'emballage d'un vrai savon de Marseille :
sodium olivate, sodium palmate, sodium palm kernelate, sodium cocoate ou sodium peanutate selon la ou les huiles utilisées (c'est le savon en lui même), *aqua* (eau), *glycerine* (biodégradable, formée pendant la saponification), *sodium chloride* (sel), *sodium hydroxyde* (c'est la soude caustique qui est utilisée pour la saponification), *Olea Europaea* (huile d'olive), *Elaeis Guineensis* (huile de palme), *Cocos Nucifera* (huile de coprah), *Arachis Hypogaea* (huile d'arachide).

Si d'autres noms apparaîssent dans la liste : méfiance...

Un vrai savon de Marseille contient au moins 72 % de matière grasse d'origine végétale, estampillé sur le bloc.

Le savon noir

Il est fabriqué à partir d'huile végétale et de potasse caustique, il a l'aspect de miel.

Propriétés : dégraissant, détachant, antiseptique.

Où en trouver ? : en magasin spécialisés.

Coût : autour de 5€ le pot de 1kg.

Remarque(s) : il est très concentré et peut irriter les peaux fragiles (porter des gants) - tenir hors de portée des enfants - ne pas avaler.

Le vinaigre blanc

C'est le vinaigre d'alcool (acide acétique).

Propriétés : détartrant, désinfectant, dégraissant, antiseptique.

Où en trouver ? : en grande surface.

Coût : environ 0,30 € la bouteille d'1 litre.

Remarque(s) : ne jamais l'utiliser sur le marbre.

Des produits simples comme **l'eau, le sel, l'huile d'olive...** font aussi partie des ingrédients de plusieurs recettes.

Vous trouverez les adresses des magasins spécialisés proches de Sénart dans la rubrique "ressources".

Le matériel

Ici, pas de lingettes jetables (qui non contentes pour une même quantité de coûter jusqu'à 15 fois plus cher que leurs équivalents classiques, viennent considérablement augmenter le volume des déchets ménagers).

Au lieu de cela, privilégiez des accessoires durables et/ou recyclés :

- *brosses,*
- *torchons,*
- *vieux chiffons,*
- *papier journal pour frotter,*
- *vieilles brosse à dents pour les endroits difficiles,*
- *paire de gants (durables) en caoutchouc,…*

Ces objets trouveront une nouvelle vie et s'avèreront de précieux alliés dans l'usage de nos produits.

Autre accessoire utile : la microfibre. Elle est issue de fibres spéciales 100 fois plus fines qu'un cheveu et pouvant nettoyer sans produit ménager. Constituée à 70% de polyester la microfibre attire la poussière lors d'une utilisation à sec et les corps gras lorsqu'on l'utilise mouillée. Constituée à 30% de polyamide, la microfibre a un grand pouvoir absorbant.

Vous pouvez l'utiliser pour les sols, les vitres, le dépoussiérage…

Elle est durable puisqu'elle supporte jusqu'à 300 lavages en machine. Vous pouvez facilement vous la procurer en grande surface pour environ 3€ le chiffon de 40 x 40 cm.

Quelques recettes

quel usage ?	avec quels produits ?	comment ?	Remarques
détartrer des WC	*vinaigre blanc huile essentielle d'eucalyptus*	verser quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans une bouteille d'1 litre de vinaigre blanc	*asperger les parois, laisser agir 30 minutes puis brosser*
dépoussiérer	*huile d'olive jus de citron huile essentielle de citron*	faire un mélange 50% huile d'olive, 50% jus de citron et le verser dans un petit vaporisateur; ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron	*bien agiter avant emploi et vaporiser sur un chiffon doux*
nettoyer les sols	*savon noir jus de citron eau*	ajouter une cuillère à soupe de savon noir et un demi-verre de jus de citron à 4 litres d'eau chaude	*doubler les quantités de savon et de jus de citron pour plus de puissance*
entretenir les linoléums	*huile de lin*	passer un linge imbibé d'huile de lin	*attention, enfermer ensuite le chiffon à l'abri de l'oxygène car il est auto-inflammable*
nettoyer un four micro-ondes	*jus de citron eau*	faites-y chauffer un bol contenant un mélange 50% jus de citron, 50% eau jusqu'à la formation de beaucoup de vapeur; passer l'éponge sur les parois	-
désinfecter un réfrigérateur	*vinaigre blanc*	laver avec un linge imbibé de vinaigre blanc	*plus désinfectant qu'un tensio-actif classique*
récurer	*bicarbonate de soude*	utiliser le bicarbonate de soude sur une éponge humide	*moins agressif que les crèmes à récurer*

Il existe bien d'autres recettes : rendez-vous à la rubrique "ressources" pour savoir où les trouver.

Les produits "écologiques" du commerce

Si vous êtes vraiment réfractaires aux méthodes qui précèdent et préférez acheter des produits prêts à l'emploi, il faut alors faire le choix le moins néfaste possible pour l'environnement.

Les marques

Parmi celles qui proposent des produits plus respectueux de l'environnement, on peut citer : Douce Nature, Etamine du Lys, Ecover ou encore Sonett. Vous les trouverez dans les magasins spécialisés (voir les adresses dans la rubrique "ressources"). Donnez votre préférence à ceux dont la biodégradabilité complète est indiquée sur l'emballage.

L'écolabel européen

Créé en 1992, l'Ecolabel européen est reconnu dans les pays de l'Union Européenne. En France, AFAQ AFNOR Certification est l'organisme en charge de la gestion et de l'attribution de l'Ecolabel européen.

Dans le domaine des produits ménagers, ces labels concernent les détergents pour lave-vaisselle, les détergents pour textiles, les liquides vaisselle, les nettoyants multi-usages et les nettoyants pour sanitaires.

Les principales caractéristiques garanties sont :

- aptitude à l'emploi,
- performance testée et garantie,
- réduction de la quantité totale de produits chimiques,
- limitation des substances dangereuses pour l'environnement aquatique,
- biodégradabilité accrue,
- réduction des emballages,
- sécurité du produit,
- mode d'emploi pour une utilisation plus respectueuse de l'environnement.

Ressources

- **Comment entretenir sa maison au naturel**
  (nettoyez et détachez sans produits chimiques)
  Angela Martin
  Dangles Editions, 128 p., 2006

- **Guide "le grand ménage"**
  (recettes écologiques et économiques pour l'entretien de la maison)
  Téléchargeable sur :
  http://raffa.over-blog.com/,
  un blog qui est une mine d'informations !

- **Fiche "une autre façon de nettoyer"**
  Téléchargeable à l'adresse suivante :
  http://www.ecoconso.be/article25.html

- **Guide de référence sur les solutions de rechange aux produits domestiques dangereux**
  A consulter à l'adresse suivante :
  www.gnb.ca/0009/0369/0012/0002-f.asp

- **www.mondebio.com**
  Vente en ligne d'une gamme de produits d'entretiens écologiques (dans la rubrique "pour la maison")

- **Magasin Biomarkus**
  Rond-Point de Chamlys
  (753 av Marguerite Perey)
  77190 Dammarie-les-Lys
  Tél. 01 64 79 02 70
  www.biomarkus.com

- **Magasin Biocoop**
  Le chêne
  38 avenue Jean Jaurès
  91230 Montgeron
  Tél : 01 69 52 53 53
  www.biocoop.fr

- **Magasin Biocoop**
  Les vergers de Cossigny
  9 allée des peupliers
  77173 Chevry Cossigny
  Tél : 01 64 05 57 85
  www.biocoop.fr